

VILNIAUS VLADISLAVO SIROKOMLĖS GIMNAZIJA

Linkmenų g. 8, Vilnius 09300

**6-10 METŲ VAIKŲ
15 DIENŲ PUSRYČIŲ VALGIARAŠTIS**

Įstaigos darbo laikas: 7:30 – 15:00

Direktorė
Anžela Černienė



UAB „ANTORIA“

Direktorė

Anžela Černienė



TVIRTINU

Direktorė

Helena Marčiukaitė
Helena Marčiukaitė

VALGIARAŠTIS

PUSRYČIAI

1 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška avižinių kruopų košė su braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis) (7)	150g/10g/1g	157
Nesaldinta vaisinė arbata	150g	57
Iš viso:		214

1 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 82 % paskaninta vyšniomis(tausojantis) (7)		268
Arbatžolių arbata su citrina	150g	17
Iš viso:		286

1 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Svoris	Energetinė vertė kcal
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis, augalinis) (7)	150g	235
Pilno grūdo rūginės duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	20g/15g	69
Nesaldinta arbatžolių arbata	150g	57
Iš viso:		361

Vyr. virėja
Grazina Žukauskaitė

Direktorė
Anžela Černienė

[Signature]
[Signature]

I savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Šešių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis, augalinis) (7)	150g/5g	254
Nesaldinta arbatžolių arbata	200g	57
Iš viso:		311

I savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Perlinių kruopų košė su cukinija, prieskoniėmis daržovėmis, kmynais, čiobreliais (tausojantis, augalinis)		242
Kakava su pienu (2,5% a) (7)		49
Iš viso:		291

Direktorė
Anžela Černienė

Vyr. virėja
Gražina Žukauskaitė



2 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Miežinių kruopų košė su pienu, pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (7)	200g/15g/5g	289
Nesaldinta arbatžolių arbata	150g	0
Is viso:		289

2 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto ir vysniomis (be kauliukų) (tausojantis) (7)	200g/5g/15g	313
Nesaldinta žolelių arbata		0
Is viso:		313

2 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška kvietinių kruopų košė, pagardinta sviestu (82"o ir juodaisiais serbentais (tausojantis) (7)	200g/5g/15g	245
Arbatžolių arbata su citrina	150g	17
Is viso:		262

2 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis) (7,8)	200g/10g/5g/5g	263
Nesaldinta vaisinė arbata	150g	0
Is viso:		263

2 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Penkių rūšių kruopų košė su pienu ir saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	200g/5g	310
Nesaldinta vaisinė arbata	150g	0
Is viso:		310



Dirktořė
Anžela Černienė

Vyr. virėja
Gražina Žukauskaitė

3 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Manų kruopų košė praturtinta avižų selenomis ir pagardinta vyšniomis (tausojantis) (7)	200g/15g/5g	260
Arbatžolių arbata su citrina	150g	17
Iš viso:		277

3 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Miežinių perlinių kruopų košė su persikais ir sviestu (tausojantis) (7)	200g/15g/5g	280
Nesaldinta vaisinė arbata	150g	0
Iš viso:		280

3 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	108g/12g	244
Viso grūdo ruginė duona	25g	63
Nesaldinta arbatžolių arbata	150g	0
Iš viso:		307

3 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Perlino kuskuso kruopų košė su sviestu, žalumynais (tausojantis, augalinis) (7)	200g/5g/2g	298
Arbatžolių arbata su citrina	150g	0
Iš viso:		298

3 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Varškes ir morkų apkepas natūralus (3,5%) (tausojantis) (7)	200g/5g	297
Nesaldinta žolelių arbata	150g	0
Iš viso:		297

Lietuvos Respublika
 UAB "Antoria"
 Antoria
 *
 Direktorė
 Anžela Čerušienė
 Vyr. virėja
 Gražina Žukauskaitė